

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
на методическом совете
«08» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С.Анохина
08 августа_2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хрустальный башмачок»

(хореография)

ознакомительный уровень
художественная направленность
очная форма обучения

Срок реализации 1 год
Возраст детей – 7-14 лет

Разработчики:
Мальцева С.Н.,
Червякова Л.А.

Самара

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	- Цель, задачи	5
	- Формы проведения занятий	5
	- Методы обучения	5
	- Педагогические технологии	6
	- Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	6
	- Критерии и способы определения результативности	7
	- Этапы и формы контроля	8
	- Работа с родителями	9
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	9
	Модуль «Классический танец»	9
	Модуль «Народный танец»	11
	Модуль «Современный танец»	14
3.	Методическое обеспечение	16
4.	Материально-техническое обеспечение	16
5.	Литература	16

1. Пояснительная записка

Танец играет немаловажную роль в воспитании молодежи, сочетая в себе средство музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимно обусловлены.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хрустальный башмачок» имеет **художественную направленность**. Программа направлена не на подготовку профессиональных танцоров, а на предоставление ребенку возможности познакомиться с различными направлениями и многообразиями техник танца.

Актуальность создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп. Систематические занятия танцами соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит грациозному движению. Занятия танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, приветливость - вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Занятия танцем помогают воспитывать характер человека.

В основе создания программы дополнительного образования «Хрустальный башмачок» лежат следующие **нормативно-правовые документы**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана с учетом Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.)

Отличительная особенность программы заключается в дифференцированном подходе к раскрытию творческих способностей

обучающегося, развитию его умений и получаемых навыков, развитию и совершенствованию его индивидуальности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена важностью художественного образования, а также возможностью использования познавательных и воспитательных элементов занятий по хореографии, формирующих у обучающихся творческие способности, эстетический вкус и чувство прекрасного.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хрустальный башмачок» рассчитана на 1 год. Возраст детей - от 7 до 14 лет.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед учащимися. На I год обучения отводится 144 часа в год. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Количество детей в группе не более 15 человек. Набор детей в группы осуществляется с учётом возрастной категории детей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории. Учащиеся, проходя обучение по модулям, могут познакомиться с элементами классического танца, народного танца и современного танца, что позволит им в дальнейшем выбрать обучение по определенному направлению хореографии. Всего 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов.

Цель: содействие эстетическому, нравственному и физическому развитию детей через приобщение их к искусству хореографии.

Задачи:

обучающие:

- научить ритмично двигаться;

- познакомить с комплексом партерной и корригирующей гимнастики;
- познакомить с терминологией разных видов танцев;
- познакомить с народными традициями, костюмами;
- познакомить с основами исполнения классического, народного и современного танца.

развивающие:

- способствовать формированию у учащихся координации, двигательных навыков, силы;
- способствовать развитию выразительности исполнения;
- развивать коммуникативные навыки личности, активность детей.

воспитательные:

- формировать эмоционально-ценностное отношение к действительности;
- воспитывать коллективизм и культуру общения;
- воспитывать культуру и манеру исполнения.

Формы проведения занятий

При реализации программы используются следующие формы проведения занятия:

- групповые (учебно-тренировочные занятия),
- индивидуальные.

Методы обучения

На занятиях используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой;
- метод импровизации.

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов, приёмов и форм обучения. Целесообразность и выбор того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог на занятии.

Педагогические технологии

На занятиях используются следующие технологии:

- *Игровые технологии* помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшают общение и взаимодействие в коллективе.
- *Личностно-ориентированные технологии.*
- *Деятельностная технология* - учащиеся изучают новый материал через личный показ педагога и его объяснения с последующим повторением.
- *Здоровьесберегающие технологии.* Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Данные упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

Личностные и метапредметные результаты

По окончании обучения у детей должны сформироваться следующие личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные результаты направлены на формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

По окончании обучения по программе у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

- **Познавательные УУД:** освоение способов решения проблем творческого характера, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации, овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- **Коммуникативные УУД:** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, готовность слушать собеседника и вести диалог.
- Регулятивные УУД:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,
- **Личностные УУД:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, соблюдать нормы этики и этикета.

Критерии и способы определения результативности

	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	- опрос, анкетирование, наблюдение

2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - просмотр; - выполнение индивидуальных заданий на импровизацию.
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	- наблюдение; - собеседование с учащимися, родителями.
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение;
3	Познавательный компонент (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	- наблюдение.
4	Личностный компонент (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- анализ поставленных импровизаций учащегося; - наблюдение.
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самосознание и самоопределение (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	-наблюдение.
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	-наблюдение

3	Морально-этическая ориентация (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- наблюдение.
4	Творческое мышление (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нешаблонных решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	- наблюдение; - анализ поставленных импровизаций.

Этапы и формы контроля

Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с помощью таких форм диагностики, как анкетирование, наблюдение, просмотр и итоговое занятие.

Предварительный – оценка начального уровня развития знаний и навыков.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, анкетирование.

Итоговый – проверка знаний и умений учащихся, полученных в ходе реализации модулей общеобразовательной программы и их соответствия прогнозируемым результатам.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, просмотр, итоговое занятие.

Работа с родителями

Используются следующие формы работы с родителями:

- родительские собрания;

- индивидуальные беседы (по необходимости);
- проведение открытых занятий.

2. Учебно-тематические планы и содержание деятельности модулей

Учебно-тематический план I года обучения

№	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Классический танец	48	5,5	42,5
2	Народный танец	48	5,5	42,5
3.	Современный танец	48	4,5	43,5
	ИТОГО	144	15,5	128,5

Модуль «Классический танец»

Цель модуля: формирования интереса учащихся к классическому танцу.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием музыкального размера;
- познакомить с элементами партерной гимнастики;
- познакомить с терминологией классического танца;
- познакомить с элементами классического танца;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных навыков;
- способствовать развитию выразительности исполнения;
- способствовать развитию коммуникативных навыков личности, культуры общения.

Учебно-тематический план модуля «Классический танец»

№	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2	Ритмика	6	1	5
3.	Партерная гимнастика	6	1	5

4	Элементы классического танца	10	2	8
5.	Музыкальные игры	4	-	4
6.	Репетиционно-постановочная работа	20	-	20
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого в год:	48	5,5	42,5

Содержание деятельности модуля «Классический танец»

1. Вводное занятие

Знакомство с детским объединением, организационные моменты, инструктаж по технике безопасности, беседа об искусстве классического танца. Диагностика.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

2. Ритмика

Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка. План танцевального зала. Позиция ног (VI). Определение различных музыкальных темпов. Виды шага (на п/п; на пяточках; шаркающие). Виды бега (бег на п/п , с выбрасыванием ног на 45° вперед, назад, «подскоки», галоп). Прыжки (на месте, из стороны в сторону, «кенгуру», «кенгуру с поджатыми ногами», двойные прыжки из стороны в сторону),

Контрольно-диагностические средства: наблюдение.

3. Партерная гимнастика

Упражнения на расслабление мышц: «улитка»; «надуть и сдуть шарик», «незнайка». Присядка «мячик». Упражнения для улучшения выворотности ног: «лягушка», «лягушка на животе». Упражнение: «стойка на лопатках». Большие броски вперед в положении лежа на спине, лежа на боку. Упражнения: «солдатык», «бабочка», «лучик солнца», «солнышко», «маятник», «флажок», «морские волны». Упражнения на развитие гибкости: «коробочка», «морская рыбка», «лодочка», «кошка», «корзиночка», «крылья птицы», «велосипед». *Passe* в положении лежа на спине, *Releve lent* в

положении лежа на спине. Большие броски назад, вперёд, в сторону.
Упражнение - растяжка на шпагат.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

4.Элементы классического танца

Теория: терминология классического танца. История развития классического танца.

Практика: постановка корпуса, ног, рук, головы, поз классического танца у станка, позиции рук I; II; III; позиции ног I; II; III; VI. Demi plie по I; II; позициям; Grand plie по I; II; позициям; Battement tendu по I позиции в сторону; Battement tendu jete.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

5. Музыкальные игры

Развивают чувство ритма, музыкальную память, дают представление о первичных жанрах музыки.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение.

6.Репетиционно-постановочная работа

Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца.

Практика: разучивание танцев.

Контрольно-диагностические средства: просмотр.

7.Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Классический танец» учащийся должен **знать:**

- такие понятия, как шеренга, колонна, интервал, дистанция;

- простейшие элементы классического танца, положения рук, ног, головы;
- терминологию классического танца;
- различные виды шага и бега;
- упражнения партерной гимнастики;
- понятие музыкальный размер.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки;
- различать марш (4/4), польку (2/4), вальс (3/4);
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы.

Модуль «Народный танец»

Цель модуля: формирования интереса учащихся к народному танцу.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием музыкального размера в народном танце;
- познакомить с элементами партерной гимнастики;
- познакомить с терминологией народного танца;
- познакомить с элементами народного танца;
- познакомить с народными традициями, костюмами;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных навыков;
- способствовать развитию выразительности исполнения;
- способствовать развитию коммуникативных навыков личности, культуры общения.

Учебно-тематический план модуля «Народный танец»

№	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика

1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Ритмика	6	1	5
3.	Партерная гимнастика	6	1	5
4.	Элементы народного танца	10	2	8
5.	Музыкальные игры	4	-	4
6.	Репетиционно-постановочная работа	20	-	20
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого в год:	48	5,5	42,5

Содержание деятельности модуля «Народный танец»

1. Вводное занятие

Организационные моменты, инструктаж по технике безопасности, беседа об искусстве народного танца. Диагностика.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

2. Ритмика

Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка, с каблучка. План танцевального зала. Позиция ног (VI). Определение различных музыкальных темпов. Виды шага (на п/п; на пяточках; шаркающие). Виды бега (бег на п/п, с выбрасыванием ног на 45° вперёд, назад, «подскоки», галоп). Прыжки (на месте, из стороны в сторону, «кенгуру», «кенгуру с поджатыми ногами», двойные прыжки из стороны в сторону),

Контрольно-диагностические средства: наблюдение.

3. Партерная гимнастика

Упражнения на расслабление мышц: «улитка»; «надуть и сдуть шарик», «незнайка». Присядка «мячик». Упражнения для улучшения выворотности ног: «лягушка», «лягушка на животе». Упражнение: «стойка на лопатках». Большие броски вперед в положении лежа на спине, лежа на боку. Упражнения: «солдатик», «бабочка», «лучик солнца», «солнышко», «маятник», «флажок», «морские волны». Упражнения на развитие гибкости:

«коробочка», «морская рыбка», «лодочка», «кошка», «корзиночка», «крылья птицы», «велосипед». Passe в положении лежа на спине, Releve lent в положении лежа на спине. Большие броски назад, вперёд, в сторону. Упражнение - растяжка на шпагат.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

4. Элементы народного танца

Теория: История русского танца. История русского костюма.

Практика: Положения и движения рук. Ходы и основные движения:

- простой бытовой шаг
- переменный
- дробный
- «Ковырялочка»

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

5. Музыкальные игры

Развивают чувство ритма, музыкальную память, дают представление о первичных жанрах музыки.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение.

6. Репетиционно-постановочная работа

Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца.

Практика: разучивание танцев.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, наблюдение.

7. Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Народный танец» учащийся должен **знать:**

- простейшие элементы русского народного танца, положения рук, ног, головы;
- понятия музыкального размера в народном танце;
- различные виды шага и бега;
- упражнения партерной гимнастики;
- терминологию народного танца.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы;
- исполнять несложный танец, основанный на простейшей лексике русского танца.

Модуль «Современный танец»

Цель модуля: формирования интереса учащихся к современному танцу.

Задачи:

- познакомить с элементами корригирующей гимнастики;
- познакомить с терминологией современного танца;
- познакомить с элементами современного танца;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных навыков;
- способствовать развитию выразительности исполнения и базовых навыков импровизации;
- способствовать развитию коммуникативных навыков личности, культуры общения.

Учебно-тематический план модуля «Современный танец»

№	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика

1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Корректирующая гимнастика	7	1	6
3.	Элементы современного танца	10	2	8
4.	Базовые навыки импровизации	4	-	4
5.	Репетиционно-постановочная работа	25	-	25
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого в год:	48	4,5	43,5

Содержание деятельности модуля «Современный танец»

1. Вводное занятие

Знакомство с детским объединением, организационные моменты, инструктаж по технике безопасности, беседа об искусстве современного танца.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

2. Корректирующая гимнастика

Разогрев по технике «изоляция». Упражнения по уровням. Упражнения в портере. Гранд батманы. Прыжки. Растяжка.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, наблюдение.

3. Элементы современного танца

Уровни: «волны», перекаты на полу, растяжка. Кросс: chasse, батманы, танцевальные шаги, колесо. Комбинации на середине зала.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение.

4. Базовые навыки импровизации

Игровые упражнения, импровизация по заданию педагога.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, показательное выступление.

5. Репетиционно-постановочная работа

Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца.

Практика: разучивание танцев.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, наблюдение.

6. Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Современный танец» учащийся должен

знать:

- основы терминологии современного танца;
- простейшие элементы современного танца, положения рук, ног, головы;
- различные виды растяжек, шага и бега;
- упражнения корригирующей гимнастики.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы;
- исполнять несложный танец, основанный на простейшей лексике современного танца.

3. Методическое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «Хрустальный башмачок» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

Учебные пособия (учебная литература, видеоролики мастер-классов и видео-уроки по различным направлениям хореографии).

Методические пособия (конспекты занятий, контрольно-диагностический материал).

Дидактическое обеспечение (методические разработки, иллюстрации русских костюмов).

4. Материально-техническое обеспечение

- просторный, светлый танцевальный зал;
- станок, соответствующий росту и количеству детей;
- зеркала;
- фортепиано или баян;
- аудио и видеоаппаратура;
- аудио и видеоматериалы;
- коврики для занятий гимнастикой.

5. Литература

- Альберт Г. Александр Пушкин. Школа классического танца. – М., 2006
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 2003.
- Бахто С. Ритмика и танец. – М., 2007.
- Блок Л.Д. Классический танец: История и современность. – М., 2007.
- Бобкова Д. Волшебная сила танца или Программа оздоровления: практическое руководство к действию. – Самара: Офорт, 2005.
- Борисов А. Корректирующая гимнастика. – Самара, 2001.
- Ваганова А. Основы классического танца. – Л., 2014.
- Воронина И.Л. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 2010.
- Гальперин С. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. – М., 2004.
- Зацепина К. Народно-сценический танец. – М., 2006.
- Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 2002.
- Литвинова Н.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2006.
- Миллер А. – Гимнастика, подобная танцу. // Физкультура и спорт, № 4, 2000.

- Надеждина Н. Русские танцы. – М., 2011.
- Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся. /Макарова Т.Е. – Самара,2010.
- Телегин А. Основы ритмопластики и музыкального движения. – Самара, 2000
- Ткаченко Т. Народные танцы. – М., 2015.
- Шульгина А. П. Методика преподавания историко-бытового танца. – М., 2011.

Календарно – тематический план

Дата	Тема занятий	Час
	Модуль «Классический танец»	
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с детьми, расстановка на места. “Танец как искусство”.	2
	План танцевального зала. Изучение поклона. Разминка на середине. Работа руками (кисти, локти, плечи. Повороты туловища, шаг с носка.	2
	Разминка на середине: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны упр. далеко-близко. Позиции ног I, II, III, VI. Шаги: на п/п; на пяточках; шаркающие.	2
	Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Прыжки по VI –п. Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой.	2
	Разминка по кругу, упражнение «страус», «лесорубы», «мельница». Шаг с носка, на п/п, на пятках, шаг с высокоподнятыми ногами.	2
	Разминка. Позиции рук — подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук. Упражнения на расслабление мышц: “улитка”, растяжка.	2
	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;	2
	Упражнения и игры по ориентации в пространстве; построение в круг; построение в линию; построение в две линии	2
	Упражнения для развития гибкости; упражнения для стоп; упражнения для развития растяжки; упражнения для улучшения выворотности ног: “лягушка”.	2
	Разминка. Demi-plie- по I, II и V позициям. Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	2
	Grand plies по I, II и V позициям. Прыжки по VI позиции на месте. Шаг подскок. Упр-ния для улучшения выворотности ног.	2
	Разминка. Battements tendus из I позиции, после усвоения из V позиции: в сторону, вперед, назад. Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. Учим подскоки.	2
	Battements tendus jetes из I и V позиции в сторону, вперед, назад.	2
	Упражнения на выработку осанки. Изучение шага польки.	2
	Battements fondus - в сторону, вперед и назад носком в пол. Повторяем шаг польки, подскоки. Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Музыкальные игры.	2
	Grands battements jetes из I и V позиций в сторону, вперед и назад. Перегибы корпуса назад, в сторону	2
	Музыкально ритмические игры	2
	Экзерсис у станка. Бег с выбрасыванием ног на 45о. Репетиционная работа изучение комбинаций к этюду «Полька».	2
	Прыжки по VI позиции из стороны в сторону. Упражнения для растяжки и расслабления мышц	2
	Разминка на середине. упражнения для рук, кистей, и пальцев; упражнения для плеч; упражнения для головы; упражнения для корпуса.	2
	Репетиционно-постановочная работа. Отработка шага польки. Подскоки с поворотом. Музыкальные игры.	2
	Шаг голоп по кругу, приставные шаги с поворотом. Изучение комбинаций в парах для этюда «Полька».	2

Экзерсис у станка. Повтор позы рук. Репетиционно- постановочная работа над этюдом.	2
Итоговое занятие: Экзерсис у станка, разминка по кругу и на середине. Этюд «Полька».	2
Модуль «Народный танец»	
Вводное занятие. Что такое народно-сценический танец.	2
Упражнения на развитие гибкости: “коробочка”.	2
Движения русского танца: “приставной шаг”. Движение: “морская рыбка”. Положение рук в русском народном танце.	2
Экзерсис у станка: (Demi-plie, Grand plies Battements tendus). Движения русского танца: “комбинация с шагами и притопами”. Прыжки: “поджатые” Музыкальные игры.	2
Поклон: на месте, в продвижении. Притопы: одинарные, двойные, тройные. Упражнение: “лягушка на животе”	2
Шаги: переменный шаг с носка, переменный шаг с каблука.	2
Боковые шаги: «гармошка», «елочка». Большие броски вперед по диагонали в продвижении. Музыкальные игры.	2
Экзерсис у станка. Движения русского танца: комбинация ковырялочка с притопами.	2
Бег: бег на месте и в продвижении, бег с остановкой в demi-plie.	2
Положение рук в паре: «рука в руке», «лодочка».	2
Рисунок танца, знакомство с ним: Построение и перестроение в линии, круг, полукруг, в 2, 3 линии. Движения русского танца: “переступания”.	2
Разучивание ходов и движений: ход с носка; ход с каблука. Прыжки по VI позиции из стороны в сторону. Упражнение: “солнышко”.	2
Разучивание ходов: ход на полупальцах; ход с остановкой.	2
Движения русского танца: “притопы двойные с хлопками”. Музыкальные игры.	2
Движения русского танца: тройные притопы.	2
Работа над танцевальными комбинациями на выученном материале.	2
Репетиционная работа. Движения русского танца: тройные притопы с хлопками.	2
Ковырялочка на подскоке, с двойным притопом.	2
Движения русского танца: “переступания”. Репетиционная работа	2
Составление этюда в русском стиле на выученных комбинациях	2
Работа на раскрытие рук вперед, в сторону из положения на поясе в характере русского танца. Музыкальные игры.	2
Репетиционно-постановочная работа. Составление этюда в русском стиле на выученных комбинациях	2
Разводка танца на пройденном материале. Отработка движений «Русского танца».	2
Итоговое занятие: Экзерсис у станка, разминка по кругу и на середине. Этюд «Русский перепляс».	2
Модуль «Современный танец»	
Вводное занятие. История развития современного танца. Основные направления современного танца.	2
Изучение параллельных позиций ног. (I, II, IV, V),	2
Изучение положений рук. Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на	2
грудной клетке, положение кисти «флекс»; «джаз-хенд»;	2
пресс-позиция; промежуточные позиции рук.	2
Plie (у палки и на середине), по параллельным позициям; по выворотным позициям. Battement tendu, battement tendujete (у палки и на середине): по параллельным позициям.	2

	Основные положения корпуса: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch. Голова и шея: наклоны, повороты.	2
	Повороты и наклоны головы. Руки+движения отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча.	2
	Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	2
	Элементарные акробатические элементы; выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.	2
	Изучение техники исполнения движений партера - перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», поза «зародыша» - прямые повороты на полу (бревно) –	2
	Разминка-зарядка. Растяжка на шпагат. Импровизация. Придумать маленький этюд из движений эстрадного танца.	2
	Фиксируемые наклоны корпуса к ногам в положении сидя.	2
	Упражнения stretch-характера в положении лежа	2
	Кросс: шоссе. Шаги в модерн-джаз манере. Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).	2
	Импровизация. Придумать маленький этюд из движений эстрадного танца.	2
	Упражнения на освобождение от мышечного напряжения: («огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).	2
	Репетиционная работа. Изучение простых комбинаций эстрадного танца.	2
	Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка)	2
	Репетиционная работа, отработка изученных комбинаций	2
	Репетиционная работа. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	2
	Повторение шага польки вперед, назад, с поворотом. Повторение изученных классических комбинаций и этюда.	2
	Повторение изученных народных движений, шагов, комбинаций и этюда. «Русская плясовая».	2
	Итоговое занятие: Экзерсис у станка, разминка по кругу и на середине. Современный танец.	2